

MEIN  
GLÜCKS  
WORKOUT

IN 4 WOCHEN FITTER,  
GESÜNDER &  
ZUFRIEDENER



MIT LIEBE VON NINA WINKLER

# „GLÜCK IST LERNBAR“



06 Vorwort

08 Einleitung: Glück kann man nicht kaufen –  
aber Glücklichein kann man lernen

## Woche 1

14

LERNEN SIE IHR GLÜCKSPOTENZIAL KENNEN  
UND ZIEHEN SIE EINE ERSTE BILANZ

## Woche 2

64

WAS IST DAS ZIEL AUF IHRER PERSÖNLICHEN REISE INS GLÜCK?

## Woche 3

102

FINDEN SIE IHR PERSÖNLICHES LEBENSMOTTO,  
PROGRAMMIEREN SIE IHREN GEIST UM.

## Woche 4

146

SETZEN SIE SICH ZIELE IM LEBEN, FINDEN SIE HERAUS,  
WER SIE WIRKLICH SIND UND ZIEHEN SIE BILANZ

190 Schlussbetrachtung

## VOM GLAMOUR DES GLÜCKS

**G**ibt es ein Grundrecht auf Glück? Was bedeutet Glück überhaupt? Von Glücksforschern wird es wie folgt ausgedrückt: Glück beschreibt die Zufriedenheit mit dem Leben, aber auch den persönlich wichtigsten Lebensbereichen. Wer mehr angenehme als unangenehme Gemütszustände durchlebt, ist ebenfalls glücklich.

Aber was ist Glück für Sie, was für mich? Der notwendige Hormoncocktail mag in jedem Menschen ähnlich sein, aber im realen Erleben ist es doch eine sehr individuelle Angelegenheit. Für mich persönlich ist Glück wie eine Grundmelodie in meinem Leben. Eher wie ein Bass, ein starker, kräftiger Herzschlag. Immer da, aber nur selten so laut zu hören, dass es nicht zu überhören ist. Doch das Klopfen ist in jeder Sekunde präsent und fassbar, wenn ich es mir bewusst mache. Mein Glück schlägt demnach wie ein unsichtbares Herz, das ich mir erst bewusst machen musst, um es wahrzunehmen. Jeder hat dieses Glücks-herz, und es schlägt in Ihrem, ganz individuellen Rhythmus. Hören Sie genau hin und stellen Sie fest, wie viel Glück genau in diesem Moment vor Ihren Füßen liegt und nur darauf wartet, von Ihnen erkannt zu werden und Sie anspringen zu dürfen.

Glück ist für viele Menschen ein Ziel, das sie nicht genau definieren können, das es aber zu erreichen und zu behalten gilt. Viele denken, dass es mit Geld und Wohlstand verbunden ist – und Glück ist ja auch wie ein Lottegewinn, es fühlt sich nur dann echt an, wenn es uns in voller Pracht und unvermittelt trifft. Wenn es überraschende, neue, inspirierende Aspekte bereithält. Dabei ist es nachge-

wiesenermaßen gerade der Lottogewinn, also das Geld, das uns nicht wirklich glücklich macht. Aktuellen Ergebnissen der internationalen Glücksforschung zufolge spielt Geld ausnahmsweise nicht die Hauptrolle – vorausgesetzt, man hat so viel davon, dass die Grundbedürfnisse des Lebens gesichert sind, man also ein Dach über dem Kopf, etwas zu essen, frisches Wasser und ein erträgliches Auskommen hat. Für die meisten von uns spielt Geld demnach eine untergeordnete Rolle. In einem sind sich die Forscher jedoch einig: Glück kann man nicht festhalten. Wenn man es aber nicht binden kann, sollte man es dann nicht eher loslassen? Einen Platz schaffen, der so anziehend und gemütlich aufs Glück wirkt, dass es sich gern niederlässt und sich an unsere Seite kuschelt? Glücklich zu sein, ohne das Glück erzwingen zu wollen, aber dennoch aktiv etwas dafür tun. Das erreichen Sie im besten Fall mithilfe dieses Buchs. Kommen Sie mit auf eine vierwöchige Reise, durch die sich nicht nur Ihr Umfeld, sondern auch Ihre innere Welt positiv verändern kann. Machen Sie es dem Glück leichter, öfter zu Besuch zu kommen. Surfen Sie die Welle, auch wenn Sie mal durch ein Tal schreiten müssen oder Bauchplatscher erleben. Eine einzelne (Glücks-)Welle mag abflachen, aber der (Glücks-)Ozean verschwindet nicht.

Viel Freude beim Glückssurfen; möge dieses Buch Ihr Surfboard sein!

Ihre

Nina Winkler

Das Recht auf das Streben nach Glück ist in der US-amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776 sogar schriftlich verankert.

# Woche 1

WIE HAPPY SIND SIE MOMENTAN? WIE FIT?  
WAS KÖNNEN SIE VERBESSERN? LERNEN SIE IHR GLÜCKSPOTENZIAL KENNEN UND ZIEHEN SIE BILANZ

**E**ine Prise Mut, ein wenig Veränderung, eine gesunde Portion Fitness – und schon ist dem Glückseligkeit Tür und Tor geöffnet. Mut ist dabei keine Charaktereigenschaft, sondern eine sehr bewusste Entscheidung. Wer mutig ist, hat gelernt, zu wählen, eine Möglichkeit anzunehmen und die zweite loszulassen. Wer zögert und sich nicht entscheiden kann, ist innerlich zerrissen und unzufrieden. Es gilt, eine Entscheidung zu treffen und diese mit mutigem Herzen anzunehmen. Bestenfalls trauert man anderen Wahlmöglichkeiten nicht hinterher.

Die erste Entscheidung haben Sie schon getroffen, indem Sie zu lesen begonnen haben. Das erforderte sicher nur sehr wenig Mut, aber im Inneren ahnen Sie, dass hier etwas auf Sie wartet, was vielleicht mehr von Ihnen verlan-



BILANZ ZIEHEN  
BALLAST ABWERFEN

## Tag 1

HAPPINESS-  
BILANZ

## Tag 2

ÖFFNE DEIN  
HERZ!

## Tag 3

SEI DIE  
BESTE VERSION  
DEINER SELBST!

## Tag 4

NO MORE  
DRAMA! DAS  
BAUCH-BEINE-  
PO-WORKOUT

## Tag 5

HO'OPONOPONO:  
VERGIB  
ANDEREN UND  
DU  
VERGIBST DIR  
SELBST

## Tag 6

DER  
WELLNESS-TAG

## Tag 7

RELAXEN  
MIT YOGA

gen wird. Sie haben sich entschieden. Lesen Sie mutigen Herzens weiter!

Die zweite Komponente, die das Glücklichein erfordert, ist Handlung. Da jedes Handeln Veränderungen einschließt, wird es ab diesem Punkt vielleicht ein wenig unbequemer. Wagen Sie es, sich zu verändern? Aus der Komfortzone herauszutreten und sich neuen Perspektiven zu öffnen? Neue Wege zu beschreiten, aufregende und neue Ansätze auszuprobieren? Wenn ja, können Sie sich bald über eine veränderte innere Einstellung und viel Spaß im Leben freuen. Wie ein Meer voller Möglichkeiten werden sich Glücksmomente zeigen – und Sie werden selbst entscheiden, wo sich Wellen entwickeln, die Sie tragen werden. Denn das Glück, was ich Ihnen näherbringen möchte, entsteht nicht im Außen und ist von keiner Situation, von keinem Kontext abhängig. Es entsteht ganz tief in Ihnen selbst und macht Sie unabhängig von äußeren Umständen. Das macht Sie zum Surfer auf Ihrem inneren Ozean – und dieses Buch soll wie ein Surfbrett für Sie sein. Ich würde Ihnen gern helfen, es zu benutzen, damit Sie nicht müde werden, wenn Sie auf das unendliche Meer der Möglichkeiten hinaus paddeln.

Eine gesunde Portion körperliche, geistige und seelische Fitness gehört natürlich auch dazu: Damit Sie auf die Wellen des Glücks hinaufkommen, um sich letzten Endes persönlich weiterzuentwickeln. Und damit Sie lernen, dass auch nach der Welle kein tiefes Loch folgt, sondern eine glückliche Grundeinstellung herstellen, die eine tragfähige Basis darstellt. Auch wenn diese so veränderlich ist wie das Wasser, das Sie trägt. Mit einem gesunden, starken Körper, der sowohl kräftig als auch geschmeidig ist, sind Sie jedoch bestens für alle Veränderungen gewappnet, die Ihnen das Leben bereithält. Die größte Veränderung wird sich in Ihnen selbst vollziehen, wenn Sie Seite um Seite, Schritt für Schritt neue Impulse bekommen, sich mit dem eigenen Glücklichein auseinanderzusetzen. Sie werden merken, dass es sogar viel Spaß macht, sich nach innen zu wenden. Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Wellenritt!

---

**Hopp hopp** LOS GEHT'S!

# Tag 1



## WAS MICH WIRKLICH GLÜCKLICH MACHT

WIE GROSS KANN  
KLEINES GLÜCK  
SEIN, WIE KLEIN  
DAS GROSSE?

**E**s gibt diese Momente. Die ganz großen. Diejenigen, die man nie vergisst. Sie sind überwältigend. Und auch wenn wir eine Glückswelle von Weitem kommen sehen, trifft sie uns unausweichlich mit voller Wucht. Was jedoch bleibt, wenn die Welle abebbt, liegt an uns. Entweder trocknet der Boden aus, oder wir nutzen den Moment, um unsere Glückspflanze wachsen zu lassen. Dann bleibt weit mehr als nur Sand zwischen den Fingern: Die Welle war nur ein Moment, aber einmal gewässert, wächst das zarte Pflänzchen Glück in uns heran und entwickelt sich mit entsprechender Pflege über die Jahre zu einem starken Stamm, an den wir uns zuverlässig anlehnen können und der nicht so leicht zu entwurzeln ist, weil er kräftige Wurzeln entwickelt hat. Um ein erfolgreicher Gärtner zu werden, brauchen Sie nicht viel. Ein wenig Mut, etwas Zeit und der Wunsch, sich für das Positive im Leben zu öffnen, reichen schon aus.

Für mich war einer dieser großen Momente die Geburt meines Sohnes Jamie. Ich versuchte im Vorfeld zu erspüren, wie sich die Geburt und das Mutter-Sein anfühlen

Zuerst hat das Glück zarte Wurzeln, später stärkere – und bald einen kräftigen Stamm. Wenn es gepflegt wird, wächst und gedeiht es und trägt sogar Früchte.

würde – und doch hatte ich keine Vorstellung davon, was die Ankunft dieser kleinen Seele in mir und in meinem Leben auslösen würde. Als ich das erste Mal in seine Augen sah, wurde mir klar, was Liebe ist. Mein Herz war zum Bersten voll von Glücksgefühlen. Ich war mir in diesem Moment felsenfest sicher, dass das nie wieder vorübergehen würde. Ist es auch nicht – auf eine ganz bestimmte Art und Weise ist sie geblieben, diese innige Liebe. Auch der Moment, das vollkommene Glück, sein geliebtes Kind in den Armen zu halten und die Gnade, Mutter sein zu dürfen, hat sich für immer in meine Seele geprägt.

Dennoch ist die hohe Welle des ganz großen Glücks natürlich abgeflaut, aber sie hat einen nährenden Boden hinterlassen. Darauf konnte ich aufbauen, und mit einer



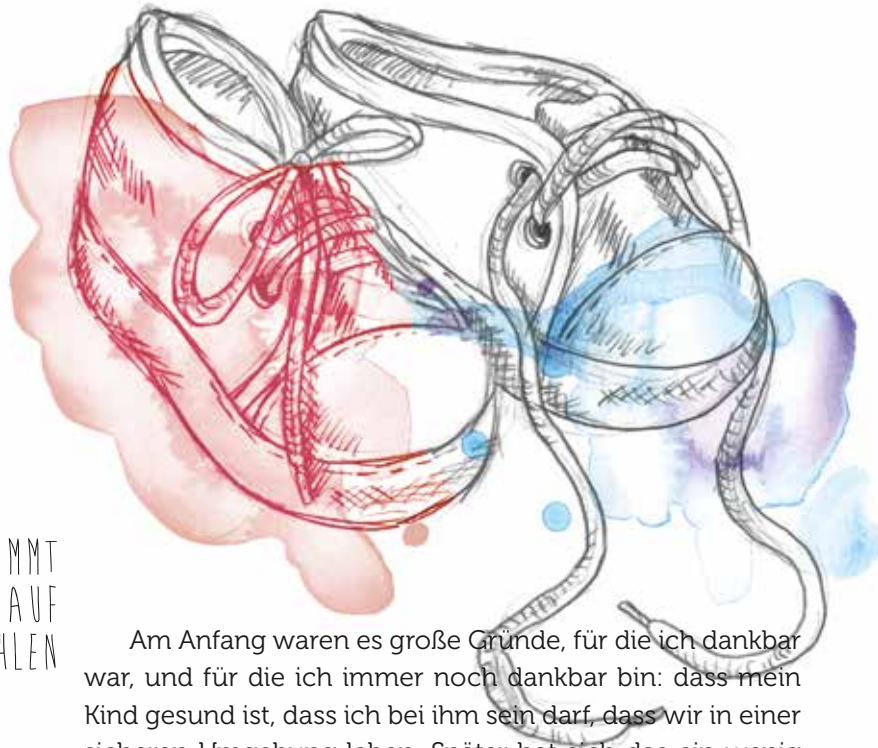
Wenn die Glückswelle abebbt, bleibt nur die Erinnerung. Aber auch der eigene Horizont kann sich verschieben, erweitern, öffnen. Wenn man es zulässt.

Portion Mut und viel Geduld habe ich meine innere Einstellung unter die Lupe genommen und verändert. Das war gut, denn ich kann mein Glück mittlerweile viel deutlicher wahrnehmen. Die vielen kleinen Momente, von denen



etliche vor der Geburt meines Kindes auch schon da waren, die ich aber nicht erkennen konnte, weil mit das Bewusstsein dafür fehlte. Das dumpfe, unbewusste „Alles-für-gegeben-hinnehmen-Feeling“ ist einer tiefergehenden Dankbarkeit gewichen und hat meine Wahrnehmung im Alltag nachhaltig beeinflusst. In mir ist eine Achtsamkeit gewachsen, die den kleinen Dingen im Leben viel mehr Gewicht schenkt und mir leise, aber stetig den Weg zur Happiness gewiesen hat. Ohne großartig nachdenken zu müssen, darf ich mehrmals am Tag ganz bewusst eine dankbare Glückseligkeit empfinden.

Ein Lächeln, ein Blick: Bereits kleine Gesten können große Gefühle auslösen – oder ganz sanft so richtig in die Tiefe gehen, ganz ohne Getöse.



GLÜCK KOMMT  
MANCHMAL AUF  
LEISEN SOHLEN

Am Anfang waren es große Gründe, für die ich dankbar war, und für die ich immer noch dankbar bin: dass mein Kind gesund ist, dass ich bei ihm sein darf, dass wir in einer sicheren Umgebung leben. Später hat sich das ein wenig gewandelt. Ich empfinde nun für ganz andere Dinge Dankbarkeit. Beispielsweise für meine regelmäßige Yogapraxis, für die Möglichkeit, uns gut und qualitativ hochwertig ernähren zu können oder die Tatsache, dass mein Junge lächelt, wenn er mich im Kindergarten beim Abholen erblickt. All das hat die Grundmelodie meines Glücks sehr viel lauter werden lassen als früher. Fast ist es, als ob mit

meinem Sohn auch ein Bewusstsein geboren wurde, mit dem ich die Welt aus einem ganz anderen Blickwinkel wahrnehmen darf.

Erst vor Kurzem, fast fünf Jahre später, ist mir klar geworden, dass dieser Prozess, der in mir abgelaufen ist, ein systematischer war. Und dass mir meine körperliche und geistige Fitness dabei mehr als nur ein Krückstock war: Ohne Gesundheit und großer innerer Stärke hätte ich in vielen Situationen wahrscheinlich anders reagiert.

Ich glaube, dass für einen derartigen Bewusstseinswechsel und das Glücklichein nicht die Geburt eines Kindes oder ein anderes großes Erlebnis notwendig ist. Auch viele andere Erlebnisse, auch ganz kleine, können uns diesen „Warp-Antrieb“ liefern und uns für einen Moment den Zusammenhang, das große Ganze unseres Universums erblicken lassen. Der Auslöser, die Ursache, der Moment, das ist für sich genommen nicht wichtig. Es kommt auf die Präsenz an, mit der Sie diese Momente erleben. Für manche Menschen ist die Holzhammermethode nötig – so wie bei mir braucht es ein wirklich großes Erlebnis, um auf den richtigen Trichter zu kommen. Viele Menschen haben aber

EIN BESCHIEDENER, KÜRZER AUGENBLICK KANN  
ALLES VERÄNDERN. MANCHMAL MUSS ES ABER DIE  
HOLZHAMMERMETHODE SEIN

bereits eine gewisse Sensibilität entwickelt und brauchen gar kein großes Erwachen, um ihrem eigenen Glück näherzukommen. Sind Sie im Hier und Jetzt angekommen, und erleben Sie auch nur einen einzigen Atemzug vollkommen gegenwärtig, stellt sich unweigerlich eine gewisse Klarheit ein. Wie eine Mini-Erleuchtung hat das einen Domino-Effekt zur Folge, der nur das eine Ziel hat: Die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Das Unwichtige abzuspalten und zu sehen, dass das Außen lediglich ein Effekt unserer inneren Wahrnehmung ist.

Und damit haben Sie sich schon auf die Reise gemacht: Von einer Außenansicht nach innen zu gehen und zu erkennen, das alles, was wir zum Glückhsein brauchen, eigentlich schon längst vorhanden ist. Dass wir bereits glücklich sind, glücklich sein dürfen. Das zeigt sich in vielen verschiedenen Formen, drückt sich bei jedem Menschen unterschiedlich aus. Beispielsweise durch Gelegenheiten, Gesundheit, Gefühle.

Egal, in welcher Lebenssituation Sie sich gerade befinden: Wenn Sie Ihren Blickwinkel verändern und Ihre per-

## IHR GLÜCKSTRIP HAT LÄNGST BEGONNEN: AUGEN AUF!

sönliche Lebensreise vom Außen nach innen umlenken können, dann befinden Sie sich bereits auf dem Glückstrip Ihres Lebens. Dann werden Sie merken, dass sich nicht nur Ihre eigene Wahrnehmung verändern wird, sondern dass sich die Dinge auch im Außen verändern werden. Sie selbst schaffen sich Ihre Realität und sind verantwortlich für Ihre Gedanken – und letzten Endes ist alles, was Ihnen passiert – auch die Situationen, in denen Sie sich befinden –, von Ihnen selbst erschaffen worden.

Was sich erst unglaublich anhören mag, ist doch so einfach: Übernehmen Sie jetzt die Verantwortung für sich, gestalten Sie Ihre Situation, dann werden Sie damit beginnen, Ihr Schicksal selbst zu lenken. Dann bestimmen Sie selbst darüber, wo Ihre Reise hingeht. Dadurch können Sie die eigene Glücksfrequenz auf ein Level hieven, das vielleicht bisher weit entfernt schien.

Das alles erfordert einen gewissen Mut. Sich selbst zu erforschen, die eigene Verhaltensweise zu beleuchten, zu verändern, Eigenverantwortung zu übernehmen – all das ist nicht immer einfach und kann auch mal unbequem oder herausfordernd sein. Ziehen Sie zuerst Bilanz; sehen Sie genau hin, wie und wann Ihnen das Glück bisher in die Hände fiel und in welcher Art und Weise Sie Ihre alltägliche Happiness damit gewässert haben.



Wer Eigenverantwortung übernimmt, entflieht der Opferrolle und wird seines Glückes Schmied. Stress verwandelt sich zu innerer Ruhe – und Sie selbst werden zum Glückskind.

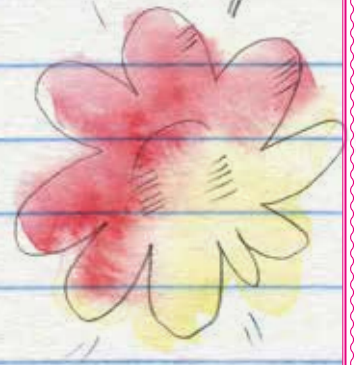
DIE TAGESBILANZ

„MUT  
steht am  
A N F A N G  
des Handelns,  
Glück  
am Ende.“

– Demokrit

# Das Betthupferl

WAS MACHT SIE GLÜCKLICH?



Ihre Top 5,  
ganz aus dem Bauch heraus ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

WAS WAR IHR GLÜCKLICHSTER MOMENT?

Es spielt  
keine Rolle, wie  
groß oder  
klein der  
Auslöser war.

WAS VERBINDEN SIE MIT GLÜCK?

Happy People,  
lucky Moments,  
oder einfach nur ein  
Stück Erdbeerkuchen ...